

## Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Gerak Dasar Passing pada Ekstrakurikuler Bola Tangan di SMAN 1 Telagasari

M Dian Solahudin<sup>1</sup> Akhmad Dimiyati<sup>2</sup> Evi Susianti<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

Email: [2110631070144@student.unsika.ac.id](mailto:2110631070144@student.unsika.ac.id)<sup>1</sup> [akhmad.dimiyati@fkip.unsika.ac.id](mailto:akhmad.dimiyati@fkip.unsika.ac.id)<sup>2</sup>  
[evi.susianti@fkip.unsika.ac.id](mailto:evi.susianti@fkip.unsika.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstrak

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan taktis terhadap gerak dasar passing pada ekstrakurikuler bola tangan di SMAN 1 Telagasari. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Telagasari. Populasi penelitian ini adalah anggota/peserta didik eskul bola tangan yang berjumlah 28 orang. Teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu total sampling. Bentuk desain penelitian menggunakan pre-eksperimental design dengan bentuk one-group pretest-posttest design. Instrumen penelitian ini menggunakan instrumen tes proses gerak dasar passing dari penelitian ini adalah rata-rata sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan mengalami peningkatan yang signifikan yaitu mean pretest 52,9 menjadi mean posttest 77,9 untuk passing chest pass dan mean pretest 54,7 menjadi mean posttest 78,5 untuk passing overhead pass. Sedangkan, hasil perhitungan pengujian hipotesis uji Paired Sample T Test dengan data yang diperoleh dari penelitian ini adalah nilai signifikansi (2-tailed)  $0,000 < 0,05$ , Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara rata-rata nilai sebelum perlakuan dengan rata-rata nilai sesudah perlakuan. Dapat disimpulkan bahwa metode circuit training dapat berpengaruh dalam latihan gerak dasar passing terhadap ekstrakurikuler bola tangan di SMAN 1 Telagasari.

**Kata Kunci:** Metode *Circuit Training*, Gerak Dasar *Passing*, Ekstrakurikuler Bola Tangan



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memegang peran vital dalam pembentukan karakter, kebugaran jasmani, dan keterampilan motorik peserta didik. Salah satu bentuk implementasi pendidikan jasmani di sekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler olahraga, termasuk bola tangan, yang menjadi media strategis untuk melatih teknik dasar permainan seperti passing. Permainan bola tangan menuntut penguasaan berbagai teknik dasar, di antaranya adalah gerak dasar passing yang berperan dalam membangun kerja sama tim dan mempertahankan penguasaan bola selama pertandingan. Namun, pada praktiknya, masih ditemukan keterbatasan teknik passing pada peserta ekstrakurikuler di berbagai sekolah menengah, termasuk SMAN 1 Telagasari. Berdasarkan hasil observasi awal, sejumlah siswa menunjukkan teknik passing yang kurang efektif, baik dari aspek kekuatan lemparan, akurasi sasaran, maupun koordinasi antaranggota tubuh. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya variasi metode latihan yang digunakan dalam sesi ekstrakurikuler. (Dimiyati, 2021) Menyebutkan permainan bola tangan sebagai bagian dari pendidikan jasmani mampu meningkatkan keterampilan motorik dasar siswa secara efektif apabila dilakukan dengan pendekatan yang sistematis dan berulang, seperti metode circuit training. Salah satu alternatif pendekatan pelatihan yang terbukti efektif meningkatkan kemampuan gerak dasar passing permainan adalah metode circuit training, yang mengombinasikan latihan fisik dalam stasiun-stasiun secara sistematis untuk membentuk kekuatan, daya tahan, dan keterampilan teknis (Susila & Munandar, 2024). Metode circuit training telah banyak digunakan dalam pengembangan teknik olahraga seperti voli, basket, dan

sepak bola. (Mahardhika et al.2023) menyebutkan bahwa circuit training meningkatkan ketepatan shooting pada atlet muda sepak bola dengan peningkatan signifikan dalam respons motorik.

Passing merupakan salah satu gerak dasar yang memiliki peranan penting dalam keberhasilan permainan bola tangan. Kemampuan passing yang baik harus dilatih secara rutin dengan metode yang melibatkan kekuatan dan koordinasi otot. (Dimiyati & Iqbal, 2021). Dalam konteks permainan bola tangan, circuit training dapat dirancang khusus untuk menargetkan keterampilan passing melalui kombinasi latihan seperti chest pass, overhead pass, side pass, javelin pass bounce pass, dan underhand pass yang disusun dalam pola rotasi intensitas sedang hingga tinggi. Sayangnya, belum banyak penelitian yang secara eksplisit mengkaji pengaruh circuit training terhadap peningkatan gerak passing dalam bola tangan, khususnya pada peserta didik di kegiatan ekstrakurikuler. Sebagian besar studi sebelumnya lebih berfokus pada cabang olahraga lain atau aspek fisik semata (Rizkal, 2024; Reza, 2023). Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menyelidiki efektivitas metode circuit training dalam meningkatkan gerak passing pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola tangan di SMAN 1 Telagasari. Penelitian ini juga mengusung desain kuantitatif eksperimental untuk mengukur dampak secara objektif. Urgensi dari penelitian ini terletak pada kebutuhan sekolah untuk memiliki pendekatan latihan yang lebih efektif dan terstruktur, agar hasil pembinaan di kegiatan ekstrakurikuler dapat berkontribusi pada prestasi siswa di ajang kompetisi antarsekolah.

Selain itu, dalam era Kurikulum Merdeka yang menekankan pembelajaran aktif dan berpusat pada peserta didik, penerapan metode seperti circuit training dapat mendukung penguatan profil pelajar Pancasila melalui integrasi nilai-nilai kerja keras, kolaborasi, dan kemandirian. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkuat literatur tentang penerapan metode circuit training dalam konteks olahraga beregu dan pengembangan gerak dasar permainan bola tangan. Penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi pengajar PJOK dalam merancang program latihan yang tepat sasaran. Dengan demikian, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menganalisis sejauh mana metode circuit training berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar passing pada siswa ekstrakurikuler bola tangan. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh guru, pelatih, dan sekolah dalam mengoptimalkan program pembinaan keterampilan olahraga di lingkungan pendidikan.

## **METODE PENELITIAN**

Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (quasi-experimental) dan desain one group pretest-posttest, yang bertujuan untuk menguji pengaruh metode circuit training terhadap peningkatan gerak dasar passing dalam permainan bola tangan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler bola tangan di SMAN 1 Telagasari, dengan sampel berjumlah 28 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan keaktifan dan kehadiran rutin dalam latihan. Instrumen yang digunakan berupa tes keterampilan gerak dasar passing bola tangan yang telah divalidasi oleh ahli, meliputi aspek ketepatan, kekuatan, dan gerak dasar. Data dikumpulkan melalui tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) setelah perlakuan latihan circuit training selama 10 minggu. Teknik analisis data dilakukan dengan uji-t sampel berpasangan (paired sample t-test) menggunakan bantuan perangkat lunak statistik untuk mengetahui signifikansi perbedaan kemampuan passing sebelum dan sesudah intervensi latihan.

### Uji Validitas

Uji validitas merupakan uji yang berfungsi untuk melihat apakah suatu alat ukur tersebut valid (sahih) atau tidak valid. Alat Jadi validitas adalah suatu derajat ketepatan instrument (alat ukur), yaitu apakah instrument yang digunakan betul- betul tepat untuk mengukur apa yang akan diukur.

### Uji Reliabilitas

Rehabilitas adalah serangkaian pengukuran atau serangkaian alat ukur yang memiliki konsentrasi bila pengukuran yang dilakukan dengan alat ukur itu dilakukan secara berulang (Sugiyono, 2017). Jadi reabilitas berkenaan dengan pertanyaan, apakah suatu data dapat dipercaya sesuai dengan kriteria yang ditetapkan.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Analisis Statistik Deskriptif

Deskripsi data merupakan suatu gambaran data yang digunakan dalam sebuah penelitian. Pada saat pengujian deskripsi atau kondisi responden yang menjadi sampel penelitian. Dari hasil skor nilai responden pada tes yang telah dibuat oleh peneliti pretest dan posstest dengan responden 28 siswa maka selanjutnya dilakukan analisis untuk mengetahui seberapa pengaruh metode circuit training terhadap gerak dasar passing pada ekstrakurikuler Bola Tangan di SMAN 1 Telagasari.

### Pretest Deskriptif Statistik

Pretest yaitu tes yang dilakukan untuk mengukur kemampuan awal siswa sebelum mengikuti kegiatan pembelajaran. Tujuan dari diberikan pretest ini untuk mengetahui kemampuan awal peserta didik terkait materi yang akan disampaikan. Dengan mengetahui kemampuan awal tersebut, maka akan lebih mudah untuk menentukan metode/model yang akan diterapkan dalam pembelajaran. Data diolah menggunakan SPSS 25 for windows berikut adalah tabel pada data yang telah diolah oleh peneliti.

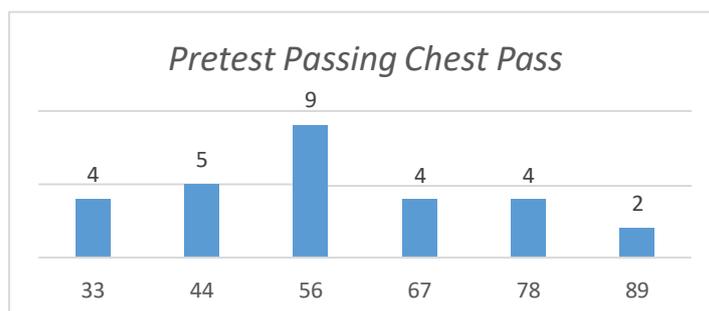
### Data Tabel Statistik Deskriptif *Passing Chest Pass*

Tabel 1. Statistik Deskriptif *Passing Chest Pass*

| Statistics     |         |          |
|----------------|---------|----------|
| PRETEST        |         |          |
| N              | Valid   | 28       |
|                | Missing | 0        |
| Mean           |         | 52.9643  |
| Median         |         | 50.0000  |
| Mode           |         | 50.00    |
| Std. Deviation |         | 15.65480 |
| Variance       |         | 245.073  |
| Minimum        |         | 33.00    |
| Maximum        |         | 89.00    |

Sumber: Hasil Pengolahan Data Komputer SPSS 25 For Windows

Berdasarkan tabel 1. pada hasil statistik deskriptif *pretest passing chest pass* memiliki hasil *mean pretest* = 52,9, *median* 50,0, *mode* 50, *Standar Deviasi pretest* 15,6, *varians pretest* 245,0, *skor minimum pretest* 33, *skor maximum* 89.



**Gambar 4.1 Histogram Pretest Passing Chest Pass**  
 Sumber : Microsoft Excel Office 2016

Berdasarkan pada gambar 1. histogram *pretest passing chest pass* ekstrakurikuler bola tangan SMAN 1 Telagasari, data *pretest* 4 orang memiliki skor kemampuan *passing chest pass* dengan nilai 33. 5 orang peserta memiliki skor kemampuan *passing chest pass* dengan nilai 44. 9 orang peserta memiliki skor kemampuan *passing chest pass* dengan nilai 56. 4 orang memiliki skor kemampuan *passing chest pass* dengan nilai 67. 4 orang memiliki skor kemampuan *passing chest pass* dengan nilai 78. 2 orang memiliki skor kemampuan *passing chest pass* dengan nilai 89.

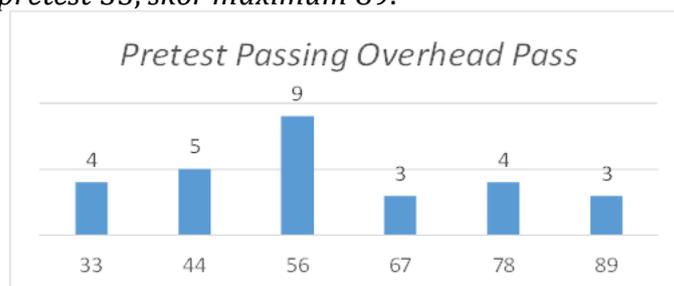
#### Data Tabel Statistik Deskriptif *Passing Overhead Pass*

**Tabel 2. Statistik Deskriptif *Passing Overhead Pass***

| Statistics     |         |                    |
|----------------|---------|--------------------|
| PRETEST        |         |                    |
| N              | Valid   | 28                 |
|                | Missing | 0                  |
| Mean           |         | 54.7143            |
| Median         |         | 50.0000            |
| Mode           |         | 50.00 <sup>a</sup> |
| Std. Deviation |         | 15.96259           |
| Variance       |         | 254804             |
| Minimum        |         | 33.00              |
| Maximum        |         | 89.00              |

Sumber: Hasil Pengolahan Data Komputer SPSS 25 For Windows

Berdasarkan tabel 2 pada hasil statistik deskriptif *pretest passing overhead pass* memiliki hasil *mean pretest* = 54,7, *median* 50,0, *mode* 50, *Standar Deviasi pretest* 15,9, *varians pretest* 254,8, *skor minimum pretest* 33, *skor maximum* 89.



**Gambar 4.2 Histogram Pretest Passing Overhead**  
 Sumber : Microsoft Excel Office 2016

Berdasarkan pada gambar 4.2 histogram *pretest passing overhead* ekstrakurikuler bola tangan SMAN 1 Telagasari, data *pretest* 4 orang memiliki skor kemampuan *passing overhead pass* dengan nilai 33. 5 orang peserta memiliki skor kemampuan *passing overhead pass* dengan nilai 44. 9 orang peserta memiliki skor kemampuan *passing overhead pass* dengan nilai 56. 3 orang memiliki skor kemampuan *passing overhead pass* dengan nilai 67. 4 orang memiliki skor kemampuan *passing overhead pass* dengan nilai 78. 3 orang memiliki skor kemampuan *passing overhead pass* dengan nilai 89.

### Posttest Statistik Deskriptif

*Posttest* merupakan evaluasi atau tes akhir yang dilakukan setelah materi pembelajaran. Tujuannya adalah untuk memperoleh kompetensi akhir, seberapa banyak siswa menguasai materi pembelajaran yang sudah disampaikan. *Posttest* menjadi rangkaian akhir untuk menutup kegiatan pembelajaran yang sudah disampaikan. *Posttest* menjadi rangkaian akhir untuk menutup kegiatan pembelajaran. Maka dari itu peneliti dapat mengetahui keberhasilan sebuah metode pembelajaran yang dilakukan dari hasil *posttest* ini. Peserta didik dianggap berhasil apabila nilai *posttest* meningkat.

### Data Tabel Statistik Deskriptif *Passing Chest Pass*

Tabel 3. Statistik Deskriptif *Passing Chest Pass*

| Statistics     |         |                    |
|----------------|---------|--------------------|
| POSTTEST       |         |                    |
| N              | Valid   | 28                 |
|                | Missing | 0                  |
| Mean           |         | 77.9643            |
| Median         |         | 75.0000            |
| Mode           |         | 75.00 <sup>a</sup> |
| Std. Deviation |         | 11.85556           |
| Variance       |         | 140.554            |
| Minimum        |         | 56.00              |
| Maximum        |         | 100.00             |

Sumber : Hasil Pengolahan Data Komputer SPSS 25 For Windows

Berdasarkan tabel 3 pada hasil statistik deskriptif *posttest passing chest pass* memiliki hasil *mean posttest* = 77,9 , *median* 75,0, *mode* 75, *Standar Deviasi posttest* 11,8, *varians* 140,5, *skor minimum* 56, *skor maximum* 100.

### Pembahasan

Berdasarkan pengolahan dan analisis data dengan pendekatan statistika, menunjukkan bahwa tes yang telah peneliti lakukan di SMAN 1 Telagasari mendapatkan hasil yang valid dan signifikan. Penelitian ini dilakukan selama 10 kali pertemuan, pada pertemuan pertama peneliti melakukan tes awal atau *pretest* kepada 28 peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola tangan. Pertemuan kedua sampai dengan pertemuan ke sembilan peneliti melakukan perlakuan atau *treatment* kepada peserta didik dengan menggunakan metode *circuit training*, selanjutnya pada pertemuan terakhir peneliti melakukan tes akhir atau *posttest* untuk mengetahui apakah metode *circuit training* dapat berpengaruh atau tidak dalam teknik dasar *passing* permainan bola tangan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, bahwa penerapan metode *circuit training*, memiliki tingkat pengaruh yang baik

dalam latihan passing chest pass, javelin. Pengaruh tersebut ditunjukkan dengan adanya peningkatan setelah diberikan perlakuan selama 8 kali pertemuan, untuk hasil passing chest pass mendapatkan hasil mean pretest = 52,9 sedangkan mean posttest lebih besar = 77,9. Dapat disimpulkan dari hasil perhitungan statistik deskriptif pada mean pretest dan posttest mengalami peningkatan yang signifikan yaitu 25,0.

Pengaruh tersebut juga ditunjukkan dengan adanya peningkatan untuk hasil passing overhead pass dengan mendapatkan hasil mean pretest = 54,7 sedangkan mean posttest lebih besar = 78,5. Dapat disimpulkan dari hasil perhitungan statistic deskriptif pada mean pretest dan posttest mengalami peningkatan yang signifikan yaitu 23,8. Setelah melakukan uji normalitas hasilnya menunjukkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal sehingga pengolahan data selanjutnya dilakukan uji homogenitas, setelah melakukan uji homogenitas menunjukkan bahwa data yang dihasilkan homogen. Setelah dilakukan perhitungan uji paired sample t-test diperoleh nilai signifikan  $t = 0,000$  nilai sig. (2-tailed)  $< 0,05$ , maka terdapat pengaruh yang signifikan untuk latihan passing chest pass dan overhead pass pada data pretest dan posttest. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara rata-rata nilai sebelum perlakuan dengan rata-rata nilai sesudah perlakuan. Pada tabel t diperoleh thitung negatif. Yaitu -13,708 untuk passing chest pass dan -12,456 untuk passing javelin pass yang artinya rata-rata sebelum perlakuan lebih rendah dibandingkan rata-rata sesudah perlakuan. Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan bahwa metode circuit training dapat berpengaruh dalam latihan gerak dasar passing permainan bola tangan pada ekstrakurikuler bola tangan di SMAN 1 Telagasari, sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi pelatih untuk bisa mengembangkan kemampuan peserta didik, masyarakat luas dan peneliti sendiri.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji paired sample t-test, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest keterampilan gerak dasar passing siswa setelah diberikan perlakuan melalui metode circuit training, sehingga hipotesis penelitian diterima. Temuan ini menjawab rumusan masalah dengan menunjukkan bahwa circuit training efektif dalam meningkatkan kemampuan passing pada siswa ekstrakurikuler bola tangan di SMAN 1 Telagasari. Hasil ini sejalan dengan teori latihan fisik yang menekankan pentingnya pengembangan kekuatan, daya tahan, dan koordinasi motorik dalam keterampilan olahraga, serta memperkuat temuan penelitian sebelumnya oleh (Astuti& Mardius., 2018) yang membuktikan efektivitas circuit training dalam olahraga bola beregu. Secara akademik, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan model latihan berbasis fisik-teknik yang kontekstual untuk cabang bola tangan di tingkat pendidikan menengah. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat diterapkan oleh pelatih atau guru PJOK dalam merancang program latihan yang lebih efektif. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan mengeksplorasi pengaruh circuit training terhadap aspek keterampilan lainnya seperti dribbling dan shooting, serta menerapkannya pada populasi yang lebih luas dan beragam jenjang usia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aggerholm, K., & Hordvik, M. M. (2025). A Bildung theoretical framework for Models-based Practice in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*.
- Astuti, Y., & Mardius, A. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit, Rangkaian Bermain dan Motivasi Belajar Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Mahasiswa. *Journal of Educational Research and Evaluation*.

- Dimiyati, A., & Fathurrohman, A. (2021). Survei Minat Belajar Siswa Terhadap Pembelajaran Penjas Secara Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 di SMAN 1 Telagasari. *Jurnal Ilmu Wahana Pendidikan*.
- Dimiyati, A., & Iqbal, R. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Passing Dalam Permainan Bola Tangan. *Jurnal Pendidikan Jasmani*.
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2020). The Learning Motivation and Physical Fitness of University Students During the Implementation of the New Normal Covid-19 Pandemic.
- Fayyad, F. H. (2024). The effect of educational units using the Dienes model to Gamelike Situation dan Drills Under Simplified Conditions Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Jurnal Olahraga*.
- Hassanzadeh, Z., & Bagherli, J. (2024). Effects of three observational learning models with contextual interference on the performance and learning of handball skills.
- Hermawan, H. A., & Setyawan, B. (2024). Modification Model for the Hand Ball as the Learning Material for Physical Education for Improving Discipline and Cooperativ of the Students. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*. International Handball Federation. (2024). Official Handball Rules.
- learning the dribbling and passing skills of handball for students. *Sciences Journal of Physical Education*.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Welis, W., Rifki, M. S., & Rasyid, W. (2023). Pengaruh Latihan Drills For
- Yani, A., Henjilito, R., & Alficandra, A. (2024). Sosialisasi Olahraga Bola Tangan (ABTI) Pada Siswa SDN 07 Pekanbaru. *Community Development Journal*.
- Zhang, C. (2024). Theoretical Integration of Education for Sustainable Development and Physical Education. *International Journal of Social Sciences in University*.